POSTĘPOWANIE ŻYWIENIOWE U PACJENTÓW W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

Indywidualne podejście do diety

Każdy organizm jest inny, dlatego żywienie w trakcie terapii onkologicznej jest bardzo indywidualną sprawą. Niektóre osoby mogą tolerować szeroki wybór produktów, inne będą musiały unikać niektórych potraw lub dostosować dietę do swoich reakcji i chorób współistniejących. Trudno określić, który z produktów powinien być wprowadzony jako pierwszy, czy ma być to papryka czy pomidor, kasza gryczana czy bulgur albo truskawka czy kiwi. Dlatego ważne jest, aby obserwować swój organizm i wprowadzać nowe produkty stopniowo.

Regularność i wielkość posiłków

- Jedz regularnie, najlepiej 4–6 niewielkich posiłków dziennie.
- Jeśli pojawią się biegunki lub zaburzenia odżywienia, rozważ zwiększenie liczby posiłków do 7–8, spożywanych w formie małych przekąsek.
- Unikaj dużych porcji jedzonych rzadko. Lepiej zjeść mniej, ale częściej.
- Staraj się kończyć posiłek, gdy poczujesz lekkie uczucie sytości, aby uniknąć przejedzenia.
- Ostatni posiłek spożywaj co najmniej 2 godziny przed snem i wybieraj potrawy lekkostrawne.

Prawidłowy sposób spożywania posiłków

- Jedz powoli, małymi kęsami, dokładnie przeżuwając każdy z nich (około 20 razy).
- Staraj się, aby jeden posiłek trwał 20–30 minut.
- Unikaj rozmów podczas jedzenia oraz picia przez słomkę — połykanie powietrza może powodować nadmierną produkcję gazów.
- Jedz w pozycji siedzącej. Po posiłku pozostań w pozycji siedzącej lub półleżącej przez co najmniej 10 minut, możesz też odbyć krótki spacer.
- Zwracaj uwagę na temperaturę posiłków — powinny mieć temperaturę pokojową, ponieważ zbyt gorące lub zbyt zimne dania mogą podrażniać śluzówkę przewodu pokarmowego.

Jakość i sposób przygotowania potraw

- Spożywaj potrawy przygotowane ze świeżych, naturalnych, jak najmniej przetworzonych składników.
- Dbaj o higienę naczyń, przyborów kuchennych oraz miejsca przygotowywania potraw. Regularnie wymieniaj ściereczki i gąbki kuchenne, aby uniknąć zatrucia pokarmowego.
- Pamiętaj o nawodnieniu. Wypijaj min. 1,5–2 litry płynów dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej.
- W każdym posiłku warto uwzględnić źródło pełnowartościowego białka, które odgrywa kluczową rolę w procesach regeneracyjnych i wspomaga gojenie. Do takich źródeł należą: ryby, jaja, produkty mleczne oraz mięso.
- Unikaj dań gotowych, żywności instant, fast foodów oraz innych produktów wysoko przetworzonych.
- Ograniczaj tłuszcze zwierzęce i zastępuj je olejami roślinnymi. Oleje roślinne najlepiej dodawać pod koniec przygotowywania potrawy.
- Unikaj cukru, słodyczy, alkoholu, papierosów i innych używek.

Metody przygotowania posiłków wspierające dobrą tolerancję pokarmową

- Wybieraj techniki kulinarne zachowujące wartości odżywcze: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie pod przykryciem bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie w piekarniku w folii, pergaminie lub naczyniach ceramicznych na ruszcie, delikatne grillowanie na patelni.
- Unikaj smażenia i duszenia z obsmażaniem.

Jak osiągnąć lekkostrawność diety?

1. Wybieraj lekkostrawne produkty zbożowe. Na początku najlepsze będą:

- drobne kasze (np. manna, kuskus),
- biały ryż (lekko rozgotowany),
- drobne makarony (np. nitki, gwiazdki),
- makaron ryżowy.

Ugotuj je dobrze lub nawet lekko rozgotuj, aby były łatwiej przyswajalne i nie obciążały przewodu pokarmowego.

2. Pieczywo – zacznij od pszennego

Najlepiej tolerowane jest pieczywo pszenne jasne, bez ziaren i dodatków. Jeśli w trakcie leczenia nie ma dolegliwości związanych z przyjmowaniem pokamów, możesz stopniowo wprowadzać pieczywo mieszane (np. graham, żytnie) – obserwuj reakcję organizmu.

3. Warzywa i owoce – gotowane i rozdrobnione

Na początku wybieraj gotowane, miękkie warzywa i owoce, które łatwo się trawią:

- warzywa: marchewka, ziemniaki, dynia, cukinia, buraki (gotowane, blendowane),
- owoce: banany, gotowane jabłka, gruszki, brzoskwinie (dojrzałe, bez skórki).

Podawaj je jako:

- purée, musy, przeciery,
- zupy kremy.

Zawsze:

- obieraj skórkę, usuwaj pestki i twarde części,
- blenduj lub rozdrabniaj przed podaniem
- wybieraj dojrzałe owoce i młode warzywa.

4. Mięso i ryby – lekkie, rozdrobnione

Mięso o długich włóknach (np. wołowina, wieprzowina) podawaj w formie:

- pulpeta,
- klopsa,
- mięsa mielonego lub gotowanego.

Lepszym wyborem na początek są ryby – delikatne, łatwe do strawienia (np. dorsz, mintaj, łosoś), najlepiej gotowane lub pieczone bez panierki.

5. Unikaj produktów i potraw wzdymających np. kapusty, czosnku, nasion roślin strączkowych oraz ostrych przypraw.
6. Wybieraj delikatne metody obróbki, np. pieczenie w rękawie będzie dużo lepszym wyborem niż obsmażanie.

7. Poświęć odpowiednią ilość czasu na zjadanie posiłków, aby bez trudności móc dokładnie gryźć i żuć każdy z kęsów.
8. Techniki kulinarne umożliwiające otrzymanie lekkostrawnej konsystencji potraw i produktów spożywczych

- Przecieranie polega na rozgniataniu lub rozdrabnianiu składników do momentu uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Wykorzystuje się do tego różne narzędzia, takie jak sitko, tłuczek do ziemniaków, praska czy blender. Metoda ta sprawdza się szczególnie wtedy, gdy chcemy pozbyć się twardych elementów – skórek, pestek lub włókien. Przecieranie jest powszechnie stosowane przy przygotowywaniu kremowych zup, sosów, owocowych musów czy warzywnych purée.
- Miksowanie (blendowanie) to technika polegająca na dokładnym łączeniu i rozdrabnianiu produktów za pomocą blendera, miksera lub urządzenia wielofunkcyjnego. Celem jest uzyskanie gładkiej, jednolitej struktury potrawy. Metoda ta jest wykorzystywana przy tworzeniu smoothie, koktajli, kremowych zup, sosów, deserów czy ciast.
- Rozdrabnianie to sposób przygotowania żywności polegający na krojeniu produktów na mniejsze części lub drobne kawałki. Można to robić nożem, robotem kuchennym, siekaczem lub innymi narzędziami do cięcia. Jest to jedna z podstawowych technik w kuchni, stosowana podczas przygotowywania sałatek, farszów, sosów, zup oraz wielu innych dań.

9. Błonnik – ostrożnie

- Na początku wskazana jest dieta o niskiej zawartości błonnika, zwłaszcza nierozpuszczalnego. Nie zaleca się zatem spożywania: produktów zbożowych pełnoziarnistych (tj. otręby pszenne, pieczywo razowe, kasza gryczana, kasza jęczmienna gruba, pęczak, ryż brązowy), surowych warzyw, owoców ze skórką i drobnymi pestkami, owoców suszonych oraz orzechów, migdałów, maku. Nie zaleca się również spożywania produktów wzdymających takich jak warzywa kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych, grzyby oraz czosnek. Produkty te mogą podrażniać jelita i prowadzić do niedrożności, bez zadbania o właściwy poziom nawodnienia organizmu.
- Z czasem można stopniowo wprowadzać błonnik rozpuszczalny, który zagęszcza treść jelitową. Zaleca się spożywanie warzyw i owoców w formie obranej ze skórki i przetworzonej (gotowanie, pieczenie, blendowanie). Szczególnie wskazane są

warzywa gotowane takie jak: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, dynia, cukinia, kabaczek, w ograniczonej ilości buraki (z uwagi na ich działanie rozwalniające). Z warzyw surowych w ograniczonej ilości można stosować: pomidory bez skórki, sałatę zieloną, marchewkę w postaci drobno startej surówki. Z owoców szczególnie zalecane jest pieczone jabłko i niedojrzałe banany. Dodatkowo, aby ograniczyć ilość błonnika w diecie należy wybierać oczyszczone produkty zbożowe. Należą do nich czerstwe, pszenne pieczywo, płatki kukurydziane i owsiane błyskawiczne, pszenne makarony, ziemniaki i bataty z wody lub pieczone bez dodatku tłuszczu oraz drobne kasze tj. kasza manna, kukurydziana i kuskus.

Tabela 1. Produkty zalecane oraz przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	**pieczywo:** jasne, pszenne, weka **drobne kasze:** manna, jaglana, kukurydziana, jęczmienna, kus kus, owsiana **ryż:** biały, basmati, jaśminowy, arborio **drobne makarony:** pszenne, jajeczne, kukurydziane, ryżowe **mąka:** pszenna z wysokiego przemiału, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa **płatki:** owsiane błyskawiczne, jaglane, ryżowe **inne:** wafle ryżowe. **Potrawy z mąki i kasz:** kasze gotowane na sypko, rozklejone, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi leniwe Dozwolone w ograniczonej ilości: **pieczywo:** graham, orkiszowe,	**pieczywo**: bardzo świeże, żytnie, na zakwasie, pieczywo cukiernicze, pełnoziarniste **grube kasze:** pęczak, żytnia, gryczana **ryż:** brązowy, dziki **grube makarony:** pełnoziarnisty, ze strączków **mąka:** pełnoziarnista, żytnia, razowa, migdałowa, kokosowa **płatki**: zbożowe pełnoziarniste **inne**: słodkie płatki śniadaniowe, granola i muesli. **Potrawy z mąki i kasz:** smażone, kluski francuskie, kotlety z kaszy, zacierki

	pszennożytnie **mąka:** orkiszowa, pszenno-żytnia **płatki:** owsiane górskie	
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	**mleko**: krowie max. 2% tłuszczu (w przypadku tolerancji: mleko zsiadłe), napój owsiany, ryżowy **fermentowane produkty mleczne:** jogurt naturalny, jogurt skyr, kefir, maślanka **sery:** biały twaróg, serki białe, ser twarogowy chudy i półtłusty, ser piórko, serek wiejski, ser mozzarella light, ricotta Dozwolone w ograniczonej ilości: **mleko:** napój sojowy **produkty mleczne:** jogurt grecki **sery:** żółte **inne:** tofu. Potrawy z mąki i kasz: zacierki i kluski kładzione	**mleko**: tłuste pow. 2% tłuszczu, napój kokosowy, migdałowy **produkty mleczne**: tłusta śmietana pow. 12% tłuszczu, desery i jogurty z dodatkiem cukru **sery**: pleśniowe, topione, długo dojrzewające, feta, parmezan, z wysoką zawartością tłuszczu
JAJA	gotowane na miękko (z zachowaniem dbałości o świeżość i higienę), w koszulkach, w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów Dozwolone w ograniczonej ilości: gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób na smalcu, boczku, z grzybami, pomidorami, cebulą, kiełbasą
MIĘSO, RYBY, WĘDLINY	**chude mięso:** cielęcina, królik, kurczak, indyk bez skóry **chude ryby morskie:** sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, mintaj, morszczuk, tuńczyk, flądra, krewetki **chude wędliny:** polędwica, szynka drobiowa, chuda wołowa, chuda	**tłuste mięso**: baranina, tłusta wieprzowina i wołowina, dziczyzna, gęsi, kaczki, surowe mięso **tłuste ryby morskie**: ryby wędzone, marynowane, panierowane, konserwowe i z puszki: śledzie, szprotki, sardynki, paluszki rybne,

	kiełbasa szynkowa, potrawy mięsne i rybne: gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie, pasty, kremy Dozwolone w ograniczonej ilości: **chude mięso:** wieprzowina, wołowina **tłuste ryby:** łosoś, makrela	węgorz, sushi **tłuste wędliny:** pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy, podroby, tłuste przetwory mięsne (wędliny, kiełbasa, kaszanka, salami, kabanosy, boczek, parówki, pasztety, konserwy mięsne). potrawy mięsne i rybne: smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób, tłuste, grillowane
OWOCE	dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, nektarynki, awokado, pomarańcze, banany, przetarte: truskawki, borówki, jagody, maliny, melon, arbuz - w postaci koktajli lub musów Dozwolone w ograniczonej ilości: kiwi, wiśnie, owoce cytrusowe, winogrona, porzeczki, agrest bez pestek, mango	owoce niedojrzałe, suszone, słodzone cukrem lub syropem, owoce kandyzowane, owoce z puszki (np. ananasy czy brzoskwinie), gruszki, śliwki, czereśnie, ananas, marakuja, granat, papaja, lichi, karambola, figi, daktyle, żurawina
WARZYWA	marchew, pietruszka, seler, kalafior i brokuły (tylko kwiat), buraki, dynia, cukinia, bakłażan, kabaczek, bataty, topinambur, młody szpinak, zielona sałata, endywia, rukola, roszponka, cykoria, natka pietruszki, koperek, pomidor bez skórki i pestek Dozwolone w ograniczonej ilości: ogórki kiszone i papryka bez	warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, czosnek, por, szalotka, jarmuż, ogórek świeży, rzodkiewka, rzepa, chrzan, brukselka, kukurydza, oliwki, kalarepa, grzyby

	skórki, kiełki brokuł, młode szparagi	
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree z jogurtem naturalnym, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, bliny, chipsy
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	żadne Dozwolone w ograniczonej ilości: młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa, fasola mung	groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzyca, soja
ORZECHY, NASIONA, PESTKI	żadne Dozwolone w ograniczonej ilości: orzechy, pestki, nasiona w postaci miksowanej (w przypadku tolerancji), masło orzechowe	wszystkie orzechy, nasiona i pestki, solone orzechy, orzeszki w panierkach i karmelu
CUKIER, SŁODYCZE I DESERY	miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele, budynie, owocowe musy i koktajle, galaretki owocowe, ciasta z małą ilością tłuszczu, biszkopty, ciasto drożdżowe, herbatniki, sucharki Dozwolone w ograniczonej ilości: czekolada, kakao, sernik, ciasto kruche, wafle z owocami, sorbety owocowe, cukier biały, trzcinowy, brązowy	chałwa, słodycze zawierające tłuszcze i orzechy, torty, ciasto francuskie, praliny, krówki, batony, żelki, pianki, lody, pączki, ciasta z kremem
NAPOJE	woda niegazowana, elektrolity, słaba herbata (owocowa, zielona,	napoje alkoholowe (piwo, wino, alkohole wysokoprocentowe),

	biała, żółta, czarna), kawa zbożowa, bawarka, mleko max. 2% tł., napoje warzywne i owocowe, kompoty owocowe, kefir, maślanka, jogurt naturalny pitny, herbaty ziołowe np. z melisy, rumianku, kopru włoskiego, lawendy, lipy Dozwolone w ograniczonej ilości: słaba kawa czarna, kakao, rozcieńczone soki owocowe i warzywne (1:1), herbata z imbiru, wody smakowe	czekolada płynna, mocne kakao, napoje gazowane, słodzone, yerba mate, woda gazowana, napoje energetyczne, herbaty ziołowe np. z pokrzywy, morwy, lukrecji, typu Matcha, guarany, Lapacho, kombucha, koktajle alkoholowe
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, oleje roślinne np. lniany, rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, z awokado, margaryny roślinne wysokogatunkowe, masło	olej kokosowy, utwardzony olej palmowy, smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde, tłuste sosy, majonez
PRZYPRAWY	łagodne: sok z cytryny, limonki, koperek, cynamon, wanilia, natka pietruszki, majeranek, bazylia, rozmaryn, oregano, kolendra, estragon, tymianek, zioła prowansalskie, sycylijskie, szałwia, lawenda, lubczyk, kurkuma, słodka papryka, szafran, niewielka ilość soli, skórka bergamotki, koper włoski, rzeżucha, suszone warzywa Dozwolone w ograniczonej ilości: majonez, chrzan, pieprz ziołowy,	ostre przyprawy: ocet, pieprz czarny, musztarda, ostra papryka, pieprz kajeński, czosnek, chilli, gorczyca, vegeta, kostki rosołowe, gałka muszkatołowa, kardamon, kmin rzymski, garam masala, ocet balsamiczny, tabasco, wasabi, sos sojowy

	curry, kminek, imbir, ziele angielskie, liść laurowy, mięta, goździki, papryka wędzona, anyż	
ZUPY	zupy z dozwolonych warzyw, zupy mleczne, krupniki, owocowe, czyste, jarzynowe, na łagodnych nietłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczone mąką z mlekiem lub śmietaną/jogurtem naturalnym, zupy typu krem Dozwolone w ograniczonej ilości: zupa ogórkowa	zupy z niedozwolonych warzyw, zupy z dużą ilością tłuszczu, kapuśniak, bigos, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku
SOSY	o smaku łagodnym zaprawiane chudą śmietanką lub masłem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka np. sos koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy, majerankowy, waniliowy, ziołowy, owocowy	musztarda, majonez, ocet, sos czosnkowy, sos BBQ, ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych, słodkie syropy, tabasco, wasabi, sos sojowy

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

Zatwierdził: Kierownik Kliniki Chirurgii Onkologicznej dr n. med. Jarosław Matykiewicz